Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

Маршрутный лист - 7

«**Техника выполнения метания малого мяча с разбега или с места на дальность**»

Физическая культура 18 – 22 мая 2020 год

Методическая разработка по физической культуре

Учителя: Колесникова Андрея Ивановича

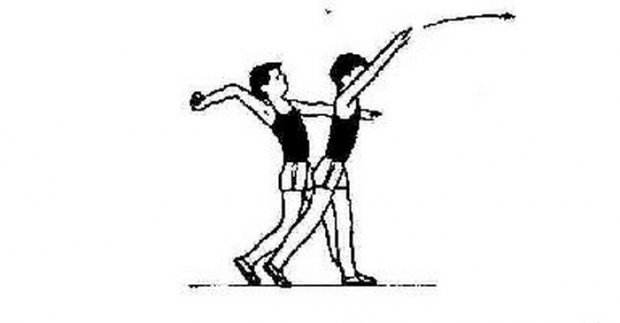
**Техника метания малого мяча с разбега, или с места**



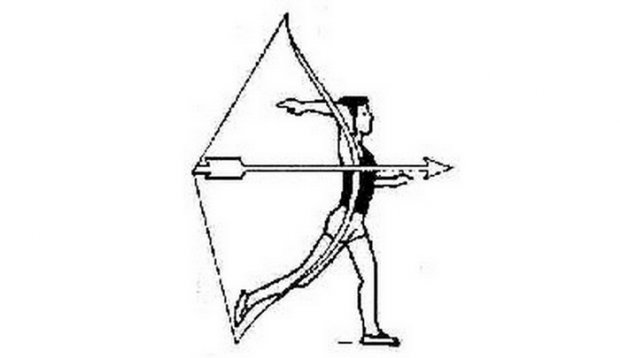
Во время элементарного броска рукой теннисного мяча тренируются мышцы не только рук и плеч, но и вся остальная мускулатура. А при бросках снаряда в цель развивается ещё и глазомер. О том, как правильно метать малый мяч несколькими способами, пойдёт речь в статье.

* [Техника метания малого мяча на дальность](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-1)
  + [С места](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-2)
  + [С разбега](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-3)
* [Методика обучения технике метания](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-4)
* [Техника и методика обучения метанию мяча в цель](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-5)
* [Упражнения для овладения техникой метания мяча](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-6)
* [Нормативы на дальность](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-7)
* [Типичные ошибки](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-8)
* [Правила безопасности](https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html#h-id-9)

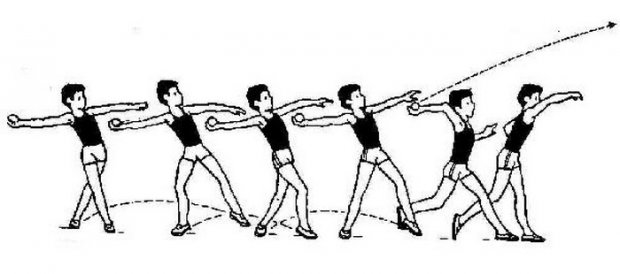
**Техника метания малого мяча на дальность**

Данный снаряд можно бросить, не сходя с места, а можно сделать это после сильного разбега. С этой целью применяются разные метательные техники. Этот способ метания характерен таким перемещением руки со спортивным предметом, которое осуществляется поверх плеча из-за головы с вовлечением в процесс (последовательно) мускулатуры ног, а также бросающей спортивный предмет руки и остальных частей туловища.

**Чтобы правильно выполнить это скоростно-силовое упражнение, необходимо:**

1. Расположиться на исходной позиции, направив взгляд в сторону полёта снаряда.
2. Вынести вперёд левую ногу, полностью уперев стопу в землю.
3. Оставить правую позади, упираясь её передней частью.
4. Переместить основной вес тела на левую ногу.
5. Руку со спортивным предметом согнуть в локтевом суставе и расположить её при направленном вниз локте вровень с головой.
6. Левую руку расположить вдоль туловища.
7. Передислоцировать массу тела с левой нижней конечности на согнутую правую.
8. Развернуть тело направо и расположить кисть со спортивным предметом сзади.
9. Тело, повёрнутое теперь левой своей частью в направление метания, немного отклонить вправо.
10. Руку со снарядом расположить ладонью кверху.
11. Поднять левую руку на уровень плеча и направить её вперёд и чуть в сторону.
12. Взгляд устремить в направлении броска.
13. Резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую конечность.
14. Принять позу «натянутого лука» с помощью полностью выпрямленной левой ноги и правой, несколько согнутой в колене и упирающейся на носок.
15. Локоть руки со спортивным предметом расположить вровень с головой и устремить в направление броска.
16. Резким движением этой руки осуществить бросок вперёд по углом, максимально приближающемся к 45°.
17. Одновременно с вылетом спортивного снаряда из руки распрямить ноги.
18. Чтобы предотвратить заступ, расположенную впереди левую ногу согнуть в колене, туловище развернуть влево, а левую руку расположить сзади, перескочив с левой стопы на правую.

**С разбега**

  Обычно для разбега выделяется дорожка длиной до 20 м. Однако в реальности это расстояние варьируется в зависимости от индивидуальных качеств метателя. Оптимальным же считается разбег, состоящий из 13 шагов, 8 из которых приходятся на предварительную часть, а остальные 5 — на заключительную.**Чтобы суметь с разбега метнуть снаряд как можно дальше, необходимо:**

1. Захватить мяч пальцами рук, держа его во время разбега перед грудью выше плеча или внизу (на выбор).
2. Начать движение с правой ноги.
3. Бег ведётся с ускорением, при котором ширина шага на 30 см короче, чем во время бега на спринтерские дистанции.
4. При выходе на финишный этап разбега развернуть плечи вправо.
5. В зависимости от первоначального расположения руки с мячом опустить её или поднять на уровень плеч и завести слегка назад.
6. Осуществить скрестный шаг, во время которого за счёт сохранения положения развёрнутого вправо тела туловище напрягается.
7. Затем упереться левой ногою по линии перемещения, разогнуть правую.
8. Расположить ось таза под прямым углом к вектору движения.
9. С помощью созданной таким образом позы, которая называется «натянутым луком», резким посылом руки отправить мяч вперёд, стараясь приблизиться при этом к траектории в 45°.
10. Перескакивая с левой нижней конечности на правую, погасить инерцию разбега.

**Методика обучения технике метания мяча**

Во время изучения техники метания обычно применяют методику последовательного знакомства с сущностью тренировок и их основ.

**Для этого применяют:**

* ознакомление с упражнениями, предназначенными для развития грамотной техники обращения со снарядом;
* подробное освещение техники метания спортивного предмета с места и с разбега (с описанием этапов движения спортсмена во время метания);
* преподавание оптимального хвата снаряда пальцами и последующего успешного броска;
* знакомство с правилами техники безопасности и условиями проведения соревнований.

Ознакомьтесь с[техникой метания гранаты на дальность](https://lifegid.com/bok/3382-tehnika-metaniya-granaty-na-dalnost.html).

**Техника и методика обучения метанию мяча в цель**

Действия во время метания спортивного предмета в направлении цели аналогичны финишной стадии броска мяча с разбега. Различия заключаются лишь в целеполагании. Во время метания снаряда в цель требуется не максимальная дальность его полёта, а точность попадания в заранее определённую мишень.Тем не менее способы обучения, выбор обучающих средств и соответствующих методических приёмов практически те же, что и при преподавании техники хвата снаряда и осуществления финальных действий во время броска малого мяча с разбега.

**Упражнения для овладения техникой метания мяча**

Чтобы овладеть техниками бросков в цель, на дальность, с места и с разбега, разработаны упражнения, максимально приближающие новичка к наилучшим результатам.

**Эти упражнения заключаются в овладении такими навыками и умениями:**

* выработка оптимальных движений при бросках снаряда в мишень из фронтальной стойки;
* бросание снаряда с шестиметрового расстояния в щит для достижения максимальной дальности отскока мяча;
* метание спортивного предмета в определённый сектор на дальность разными способами;
* тренировки в парах, во время которых партнёр помогает бросающему сымитировать финальные движения;
* метание снаряда, когда бросающий стоит боком к направлению движения мяча;
* бросание малого мяча внутри десятиметрового коридора, располагаясь боком, и с одного шага в качестве состязания между несколькими участниками.
* метание снаряда с помощью одного шага, когда партнёр располагается на такой дистанции от бросающего, которая позволит им обоим поймать снаряд после отскока его от поверхности.



**Нормативы на дальность**

Поскольку малые мячи весом до 150 г используются преимущественно детьми подросткового возраста и младше, а старшие школьники и взрослые пользуются более тяжелыми снарядами весом в полкилограмма-килограмм, нормативы на дальность базируются на школьных оценках. Успешно используются также нормы ГТО.

Например, эти нормы для детей по броскам малого мяча весом 150 г в цель и на дальность, чтобы получить золотой, серебряный или бронзовый значок, выглядят так:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВОЗРАСТ**  **метателя** | **Название дисциплины** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 лет | Метание на дальность (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 11-12 лет | Метание на дальность (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 13-15 лет | Метание на дальность (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |



**Типичные ошибки**

При кажущейся простоте метательных движений они чреваты ошибками, которые сказываются на результатах попыток.

Обратите внимание на [комплекс упражнений на развитие координации движений](https://lifegid.com/bok/3412-kompleks-uprazhneniy-na-razvitie-koordinacii-dvizheniy.html).

**К наиболее типичным относятся:**

* низкий темп при разгоне на предварительном этапе разбега;
* чрезмерно резвый старт при беге на полусогнутых ногах;
* рваный ритм бега на предварительном отрезке разбега;
* излишняя ширина бросковых шагов;
* чрезмерное отклонение тела назад во время двух первых шагов при броске;
* некоторое торможение во время скрестного шага;
* вместе с изгибом в левом тазобедренном суставе тело уходит влево;
* бросок согнутой рукой;
* боковое метание;
* сгибание левой нижней конечности в коленном суставе непосредственно перед выпусканием предмета из руки.



**Правила безопасности**

Во время бросков есть травмоопасные моменты, которых можно избежать, используя следующие правила техники безопасности:Необходимо размещать занимающихся метанием людей на безопасном расстоянии друг от друга.Не допускать бросков снарядов навстречу друг другу.Соблюдать строгую очерёдность метания снарядов.Броски и собирание снарядов осуществлять только по команде учителя или тренера.